

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 116/3-26-206
от 13.08 2021

Рабочая программа
Физкультура
6 класс
(адаптированная основная образовательная программа
общего образования
для учащихся с интеллектуальным нарушением
(легкая умственная отсталость)

Бочкарникова Л.А
учитель начальных классов.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3». Программа составлена на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов.» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич) 2014 год.

Программа предмета Физическая культура является частью Основной образовательной программы ООО МОУ «СОШ№3» и обеспечивает как реализацию ФГОС (ООО), так и формирование системы базовых ценностей, определенных «Концепцией воспитания детей в Иркутской области», а также знаковых или базовых ценностей: Человек, Отечество, Знание в соответствии Концепцией школы позитивной социализации и самореализации школьников. Рабочая программа по физической культуре предполагает обязательное формирование знаковых национальных ценностей: Природа, Человек, Отечество, Знание, Общество, Семья, Культура - через содержание учебного предмета. Цель воспитания и обучения в школе: личность интеллектуально развитая, социально-активная, физически и психически здоровая, успешная на индивидуальном и социальном уровнях, осознающая ответственность за настоящее и будущее своей страны, способная эффективно функционировать в современном информационном пространстве.

Рабочая программа предмета Физическая культура обеспечивает достижение цели воспитания и обучения на уровне ООО, а также реализацию идей Концепции школы позитивной социализации и самореализации школьников:

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены **следующие задачи:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Информация об изменении времени изучения отдельных разделов с указанием причин и целесообразности изменений.

Рабочая программа рассчитана на 34 часов в год (1 часа в неделю)

Содержание предмета «Физическая культура»

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать

физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

«**Знания о физической культуре**» (информационный компонент деятельности),
«**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**» (операциональный компонент деятельности),
«**Физическое совершенствование**» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую **функцию**. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы:

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-7 классы)

№ п/п	Вид программного материала			
		5	6	7
1	Базовая часть	17	17	17
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	7	18	7
1.3	Лёгкая атлетика	6	16	6
1.4	Лыжная подготовка	4	-	4
	Итого		34	

Календарно-тематическое планирование 6 класс(34 часа)

№ п/п	Тема урока Основные виды учебной деятельности.	количество часов
1	Техника безопасности. Низкий старт.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3	Низкий старт. Развитие скорости.	1
4	Прыжок в длину с места.	1
5	Баскетбол: стойка игрока. .	1
6	Баскетбол: передачи, ведение, броски мяча.	1
7	Баскетбол: ведение «змейкой», броски в кольцо.	1
8	Баскетбол: броски с места, ведение ,передачи.	1

9	Волейбол: верхняя передача мяча.	1
10	Волейбол: верхняя передача мяча.	1
11	Волейбол: нижний приём мяча.	1
12	Волейбол: нижний приём мяча.	1
13	Волейбол: нижняя прямая подача	1
14	Легкая атлетика: низкий старт. Метание малого мяча.	1
15	Легкая атлетика: метание малого мяча. Стартовый разгон.	1
16	Легкая атлетика: прыжок в длину с места. Шестиминутный бег в сочетании с ходьбой.	1
17	КУ- шестиминутный бег в сочетании с ходьбой.	1

	Тема урока Основные виды учебной деятельности.	количество часов
1	Техника безопасности. Низкий старт.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3	Низкий старт. Развитие скорости.	1
4	Прыжок в длину с места.	1
5	Баскетбол: стойка игрока. .	1
6	Баскетбол: передачи, ведение, броски мяча.	1
7	Баскетбол: ведение «змейкой», броски в кольцо.	1
8	Баскетбол: броски с места, ведение ,передачи.	1
9	Волейбол: верхняя передача мяча.	1
10	Волейбол: верхняя передача мяча.	1
11	Волейбол: нижний приём мяча.	1
12	Волейбол: нижний приём мяча.	1
13	Волейбол: нижняя прямая подача	1
14	Легкая атлетика: низкий старт. Метание малого мяча.	1

15	Легкая атлетика: метание малого мяча. Стартовый разгон.	1
16	Легкая атлетика: прыжок в длину с места. Шестиминутный бег в сочетании с ходьбой.	1
17	КУ- шестиминутный бег в сочетании с ходьбой.	1

Итого 34 часа